

## Impuls-Vortrag mit Ute Simon-Adorf

# Mentale Kräfte – Schlüssel zum Erfolg



„Zwar körperlich fit, aber mental daneben!“

So oder ähnlich lauten nicht selten die Schlagzeilen in der Presse nach wichtigen Sportereignissen. Nicht für Sie! Um zu verdeutlichen, welchen Stellenwert mentale Vorteile bieten, hier folgende These:

Sport wird zu 70% im Kopf entschieden, zu 28% spielt die körperliche Verfassung eine Rolle und nur zu 2% die Technik. Dennoch arbeiten 99% aller Amateursportler zu 100% an diesen 2%.

(Quelle: Sport im State of Excellence, Thomas Zerlauth)



**Ute Simon-Adorf**

Coach/Trainerin • NLP-Master DVNLP

### Wesentliche Inhalte dieses Vortrags:

- **Mentaltraining**  
Was ist das Ziel, der Sinn und die Voraussetzung?  
Was ist die Botschaft?
- **Zielsetzung**  
Wie lautet das „richtige“ Ziel?  
Wie funktioniert eine effektive Zielsetzung?
- **Maßnahmenplanung**  
Was ist sinnvoll zu beachten?  
Wie erreiche ich meine Zieletappen?
- **Stolpersteine**  
Kenne oder erkenne ich meine Stolpersteine?  
Wie geht ich mit meinem „inneren Schweinehund“ um?
- **Die Ebenen der Veränderung**  
Veränderung beginnt im Kopf!  
Wo genau liegt meine Blockade? Wie löse ich sie auf?
- **Anker** – Was genau tut mir gut? Von wem?  
Wie nutze ich ressourcenreiche Selbst-Anker?
- **Mein Weg** – Wie sieht er aus, mein Weg zu meinem Ziel?  
Was ist für mich wichtig, dabei zu haben?

**„Ob du glaubst, dass du etwas kannst, oder glaubst, etwas nicht zu können, du hast immer Recht!“**

Henry Ford



**UTE SIMON-ADORF COACHING • TRAINING • MODERATION**

Coaching-Office • Mayener Straße 133 • 56070 Koblenz • Telefon (02 61) 9 88 54 88  
E-Mail: kontakt@simon-adorf.de • www.simon-adorf.de